

CAMINAR CON PRESENCIA

Una guía para la meditación caminando

Escrita por Luang Por Liem Ṭhitadhammo



CAMINAR CON PRESENCIA

Una guía para la meditación caminando

Escrita por Luang Por Liem Ṭhitadhammo

Traducida del tailandés por Ṭhāniyo Bhikkhu
y al español por Niddaro Bhikkhu.
Revisión primaria por Miguel Ángel Romero; revisiones adicionales por miembros de Casa de Meditación Vipassana (México) y José Luis Poveda.

Impreso para su distribución gratuita.
Una publicación de Wat Pah Nanachat,
B. Bung Wai, A. Warin, Ubon 34310, Tailandia

CAMINAR: ALGO QUE DEBERÍAMOS SABER HACER

Caminar «jong-grom» (en tailandés) es una forma de practicar la meditación mientras se recorre de ida y vuelta un tramo recto. Cultivar ésta aporta felicidad y serenidad a nuestra práctica.

Al practicar meditación caminando, debemos movernos sin prisa, con una actitud serena y relajada y una sonrisa en el rostro. Mientras caminamos, tenemos todo el tiempo del mundo y absolutamente nada más que hacer.

Con cada paso, dejamos que nuestras preocupaciones e inquietudes se desprendan. Debemos dar cada paso de este modo, con el propósito de morar en una felicidad serena.

Esta práctica no está fuera de nuestro alcance. Todos podemos realizarla, pues verdaderamente deseamos morar en una felicidad serena.



CAMINAR CON SOLTURA

En nuestra vida diaria, los pasos que damos están cargados de inquietudes y preocupaciones, y lastrados por el miedo. Podría decirse que nuestras vidas se han construido sobre meses y años de preocupación. Por eso no podemos caminar con soltura.

Sin embargo, este mundo está lleno de belleza, con muchos senderos hermosos y cautivadores entre los cuales elegir. Hay senderos perfumados con la fragancia de las flores y adornados con agradables combinaciones de colores.

Pero pasamos junto a ellos sin darnos cuenta, sin detenernos a admirar nuestro entorno, con pasos vacilantes, como quien no se siente a gusto consigo mismo.

Caminar jong-grom implica volver a entrenar nuestra manera de caminar, para aprender a movernos con soltura.

Cuando me inicié en este entrenamiento del Dhamma-Vinaya, al principio caminaba sin confianza ni firmeza. Al comienzo todos somos así. Sin embargo, al cabo de unas cuantas semanas, somos capaces de caminar con confianza y firmeza, con una mente clara, luminosa y serena, con toda naturalidad.

Nuestras vidas a menudo son desordenadas y caóticas. Vivimos constantemente apresurados y bajo presión por un asunto u otro. Sentimos que tenemos que correr sin cesar de un lado a otro. Pero ¿adónde nos apresuramos exactamente? Es una pregunta que no solemos hacernos.



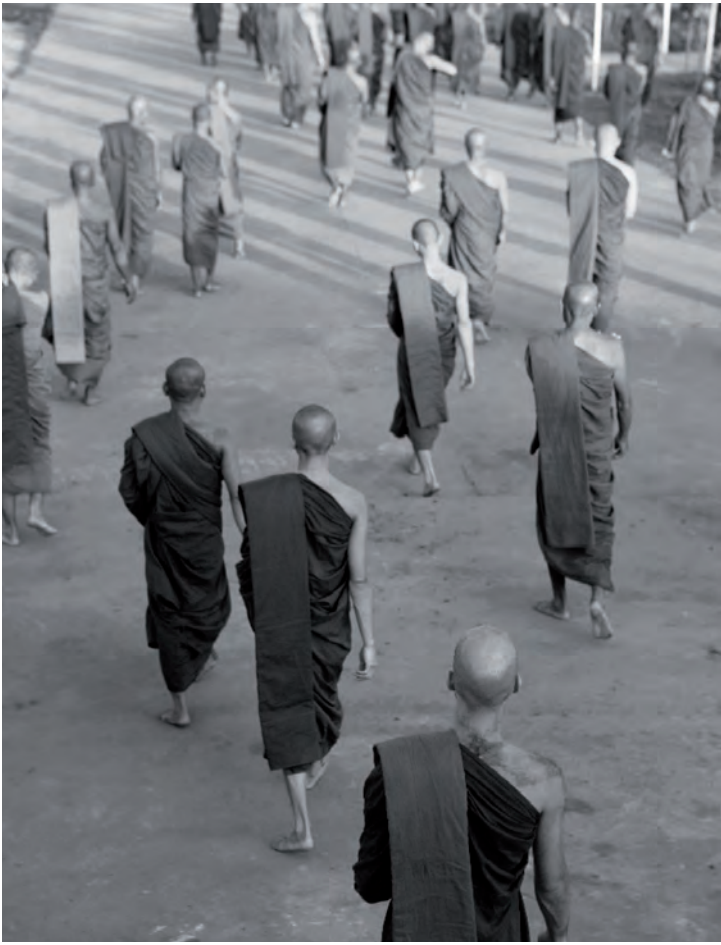
Caminar jong-grom es como dar un paseo. No necesitamos fijarnos una meta definida ni un límite de tiempo. Practicamos la meditación caminando por el solo hecho de practicarla. La cuestión es simplemente caminar, sin ninguna meta que alcanzar. La meditación caminando no es un método: es un fin en sí misma. Cada paso que damos es nuestra vida misma.

Cada paso es felicidad serena. Por eso no caminamos apresurados. Por eso avanzamos con dignidad y mesura. No hay ningún lugar al que debamos llegar, ni meta alguna que nos arrastre hacia delante. De este modo, caminamos con atención plena y con una expresión de contento en el rostro.

Practicamos jong-grom para desechar nuestras preocupaciones de una vez por todas.

Supongamos que tuviéramos los ojos del Buda: podríamos ver impresas en el suelo las huellas de los demás, registros grabados de sus preocupaciones y tristezas. Al pasar junto a ellas, observaríamos esas marcas como un científico observa microorganismos a través del microscopio.

El secreto del jong-grom consiste en caminar de tal manera que cada paso no deje impresa en el suelo más que felicidad serena. Para caminar así, debemos aprender a desprendernos de todas nuestras tristezas y preocupaciones, sin excepción.



CAMINAR EN UN LUGAR LIBRE DE POLVO

Debemos caminar como alguien que carece de preocupaciones; es decir, caminar desde un lugar de pureza. En tal lugar hay una belleza sobrecogedora, paz y una felicidad inmensa.

Si te encontraras en un lugar así, ¿cómo caminarías? ¿Podrías estar realmente seguro de que no dejarías en tus huellas las impresiones de la preocupación y la tristeza del mundo, allí, en ese lugar puro? Si llevamos con nosotros la tristeza y las preocupaciones y las imprimimos en el suelo, dejaremos la tierra manchada y mancillada con rastros de nuestra pesadumbre. Si hemos de vivir serena y felizmente en este mundo, es esencial que, desde este mismo momento, caminemos con paz y soltura.

Si somos capaces de pisar la superficie de esta tierra con felicidad y serenidad, no tendremos necesidad alguna de viajar a los sitios donde vivió el Buda. Tanto lo mundano como lo puro nacen aquí mismo, en nuestro corazón. En todo momento en que estamos libres, en paz y felices, lo mundano es puro y la pureza es mundana. No hay lugar alguno adonde debamos ir ni necesidad de depender de las huellas del Buda histórico.

En el momento en que comprendamos que lo mundano y lo puro nacen verdaderamente del corazón, nos llenaremos de felicidad. Seremos felices porque sabremos que existen tanto el polvo como la liberación del polvo. Si abrimos los



ojos y avanzamos con atención plena, serenidad y alegría, caminaremos en ese lugar de pureza. Esto nos inspirará a practicar jong-grom todos los días.

LA MANERA EN QUE CAMINAMOS POR LA VIDA

Cuando practiques meditación caminando, hazlo con naturalidad. No es necesario juntar las manos a la altura del pecho ni mantener una postura rígida. Elige un sendero silencioso y tranquilo en el bosque, en un parque público, a la orilla de un río, o en un monasterio o centro de meditación.

Puedes practicar a cualquier hora. Si alguien te ve, sabrá que estás practicando jong-grom y no te molestará. Si te encuentras con alguien mientras meditas, simplemente junta las manos y elévalas a la altura del pecho en un breve gesto de respeto; después, continúa caminando.

Cuando vivía en el bosque, solía practicar jong-grom temprano por la mañana y al atardecer. Los animales del bosque, mis amigos y vecinos, se acercaban y emitían sus llamados cuando me veían caminar. No estaban familiarizados con los movimientos de alguien que camina con soltura, en paz y silencio. Pero, si caminaba deprisa, simplemente pensaban: «Eso es normal», y dejaban de prestarme atención.

Hoy en día, la mayoría de nosotros transitamos por la vida como sonámbulos, ya sea mientras caminamos, cuando estamos de pie o sentados, o cuando contemplamos las



distintas cosas y seres vivos del mundo. No tenemos idea de lo que hacemos ni de la dirección en que nos encaminamos. Nuestro despertar dependerá de que seamos capaces de caminar con atención plena. En verdad, el futuro de todos los seres vivos de la Tierra depende de cómo demos cada paso.

CAMINAR PARA DESPERTAR

La práctica del jong-grom puede abrir nuestros ojos y oídos a las maravillas del universo y transformar el mundo en un lugar de paz y alegría. Puede ayudarnos a poner fin al sufrimiento, al pesar, a la tristeza y a las preocupaciones, y brindarnos la felicidad de la paz interior. Asimismo, puede ayudarnos a ver el sufrimiento que hay en la vida. Si no somos capaces de ver aquello que surge ante nosotros y a nuestro alrededor, ¿cómo podemos esperar reconocer nuestra propia naturaleza?

Es improbable que descubramos nuestra propia naturaleza con los ojos cerrados. Por el contrario, debemos abrirlos y despertar a la realidad de las cosas del mundo tal como son.

Al abrir los ojos podremos ver la naturaleza en nuestro interior, así como nuestra propia naturaleza búdica: el despertar. Ni las penurias de la pobreza ni el atractivo de la riqueza, ni siquiera el poder que estas cosas pueden ejercer sobre nosotros, pueden separarnos de nuestra naturaleza esencial.

Senderos sombreados por árboles frondosos y otros cubiertos por hermosos mantos de hojas caídas: estos son los caminos de jong-grom que se extienden ante nosotros. Debemos



disfrutar plenamente de estos senderos de meditación. No nos desviarán. Mientras caminamos, observaremos y tomaremos nota, despertando al verdadero sufrimiento del mundo.

Cualquier sendero de este mundo puede servirnos como sendero de meditación caminando. A medida que despertemos, no vacilaremos en recorrer ninguno de ellos.

¿Acaso nuestra angustia en la vida no surge simplemente de las dudas, la vacilación y la preocupación? Al despertar al sufrimiento de nuestros semejantes, no sentiremos unos por otros más que bondad y compasión, tal como un Bodhisatta.

«Quien comprende las huellas de su corazón escapará de la trampa de Māra».

RESPIRAR CON ATENCIÓN PLENA

Respirar con atención plena es distinto de respirar de manera ordinaria. Significa saber que respiramos mientras respiramos. Cuando inhalamos prolongadamente, sabemos que inhalamos prolongadamente. Cuando inhalamos brevemente, sabemos que inhalamos brevemente. Cuando la respiración es sutil, sabemos que la respiración es sutil. Ahora bien, ¿cómo podemos prestar atención a la respiración y al caminar al mismo tiempo?

Una forma de combinar la atención a la respiración con la atención al caminar consiste en utilizar una técnica de conteo. Podemos contar el número de pasos que damos. Dicho de otro modo, podemos medir la duración de la respiración según el



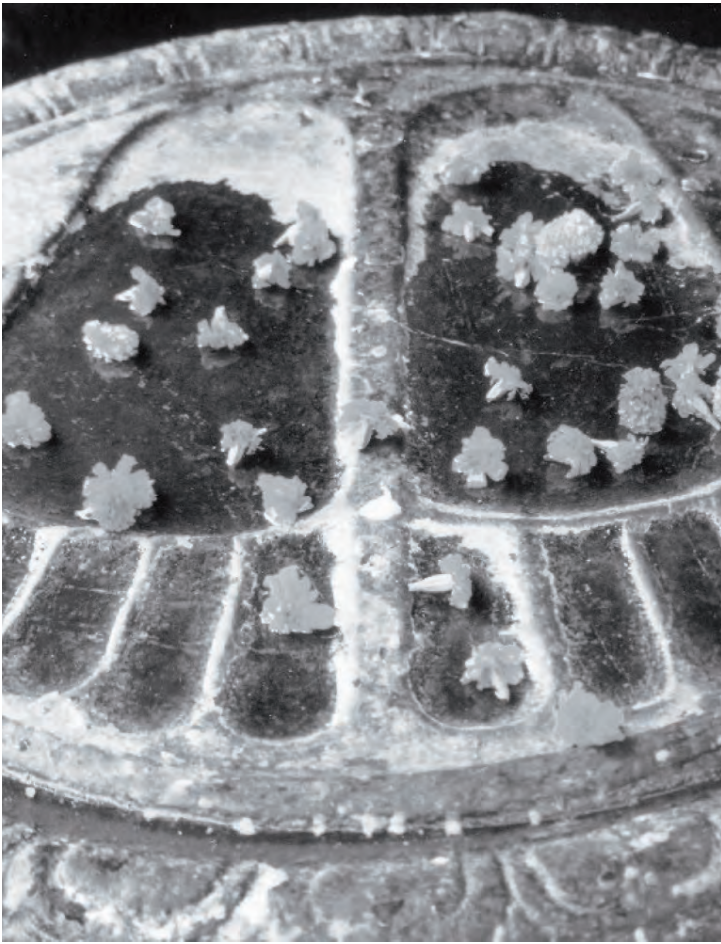
número de pasos: ¿cuántos damos durante la inhalación? ¿Y durante la exhalación?

Hazlo durante algún tiempo, quizá varias semanas. Inténtalo; ponlo a prueba. Reduce el ritmo de tus pasos, aunque no demasiado, y respira con normalidad. No trates de alargar la respiración. Practícalo durante un tiempo y luego comienza a observar: mientras inhalas, ¿cuántos pasos das?

Con este método, nuestra atención permanece simultáneamente en la respiración y en el caminar, y desarrollamos una estrecha conexión entre la paz y la claridad de nuestro caminar y de nuestra respiración. Esto acrecienta nuestra capacidad de atención, nuestra paz, serenidad y felicidad. También calma y refina los objetos de nuestra atención.

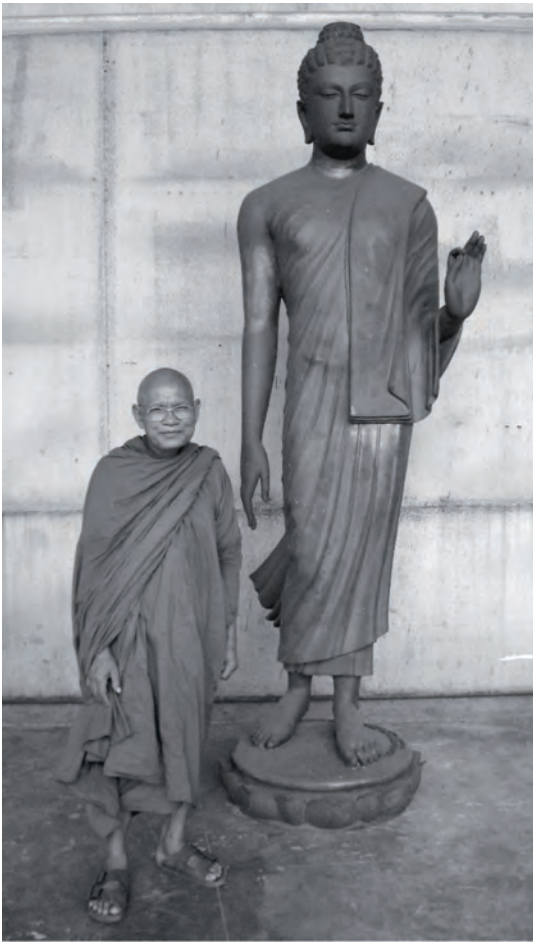
Esto es despertar.
Esto es conocimiento.
Esto es sabiduría.





SOBRE LUANG POR LIEM ṬHITADHAMMO

Luang Por Liem Ṭhitadhammo, monje budista de la tradición tailandesa del bosque, nació en 1941. Tras recibir la ordenación superior como bhikkhu a los veinte años, practicó inicialmente en varios monasterios aldeanos, hasta que en 1969 se incorporó a Wat Nong Pah Pong, el célebre monasterio del bosque de Ajahn Chah en la provincia de Ubon. Antes de fallecer, Ajahn Chah le confió el cargo de abad de Wat Nong Pah Pong, que ocupa hasta la actualidad. En esta función, mantiene viva la herencia del Dhamma de Ajahn Chah y sus aspectos característicos de formación monástica para monjes, monjas y discípulos laicos, incluidos los monjes extranjeros de Wat Pah Nanachat, monasterio filial internacional de Wat Nong Pah Pong. Para los monjes de Wat Pah Nanachat, Luang Por Liem no solo es un maestro y guía muy querido y respetado en la vida monástica, sino también el preceptor que preside las ceremonias de ordenación. En los últimos años, mediante varias visitas al extranjero, Luang Por Liem ha comenzado a extender a diversos países su labor en favor de la práctica budista.



Nota del traductor al español:

Esta guía refleja el estilo poético característico de los grandes maestros de la tradición tailandesa del bosque. No representa una instrucción técnica, sino una guía hacia el desarrollo de una actitud saludable hacia la meditación, para ayudar a balancear una actitud tensa que a menudo puede surgir cuando nos aferramos a cierto método. Con la actitud adecuada, es posible meditar eficazmente sin depender necesariamente de un método en particular. Los aspectos más sutiles de esta enseñanza, abordando el tema del orígen y cese del sufrimiento, le serán accesibles a aquellos meditadores que acepten la invitación a su contemplación.

Título en inglés:
Walking with Awareness - A Guide to Walking Meditation

Impreso para su distribución gratuita

con autorización de

Wat Pah Nanachat
The International Forest Monastery
Bahn Bung Wai, Ampher Warin, Ubon Ratchathani 34310
Tailandia

www.watpahnanachat.org
www.forestsangha.org

Traducción humana, revisión asistida por inteligencia artificial.

Fotografías de Andrew Binkley, Tu Montri Sirithampiti y el Archivo Dhammamedia de Wat Pah Nanachat.
Portada de Dhammagiri Forest Hermitage, Australia.
Diseño y edición por Stefa Schick, Beyerlein & Steinschulte.
Impreso por Beyerlein & Steinschulte / DBusiness, Alemania.

© Wat Pah Nanachat, B. Bung Wai, A. Warin, Ubon 34310, Tailandia (2026).

